ROK I. № 1

INFORMATOR SPORTOWY

ZWIĄZKU STRZELECKIEGO — PODOKRĘG KIELECKI

LUTY 1939 R.

OD REDAKCJI

Nasza misja

Nowoczesna idea w. f. czerpiąca swe soki ożywcze ze starożytnych źródeł, zdobyła sobie prawo obywatelstwa we wszystkich prawie państwach i narodach świata.

Wszędzie szanuje się i respektuje starą maxymę Juvenalisa: „Zdrowa dusza w zdrowym ciele", może jednak zachodzą pewne zasadnicze różnice między poszczególnemi wyznawcami tej nowej „pogańskiej wiary", piękna i kultu ciała. Niewątpliwie tak. Wynika ona albo z indywidualizmu zapatrywań z potrzeb chwili, z własnego interesu dyktowanego trzeźwą logiką, lub tkwi w samej psychice danego środowiska, w tradycji, nawyknieniach, zamiłowaniach, w stanach duchowych i emocjonalnych, w zdolności wczucia i odczucia tej nowej doktryny.

Na takich to motywach powstaje z jednej strony czcze uprawianie ćwiczeń cielesnych bez należytego zrozumienia radości życia i wyżycia, lub buduje się trwały fundament pod przepiękny gmach kultury fizycznej ciała.

Są narody, które tę kulturę już oddawna posiadają, mają ją wszczepioną w krew, ale są też i takie, które ją dopiero teraz nabywają drogą całego szeregu experymentów, błądząc przytem po najbardziej krętych ścieżkach domysłów i kalkulacyj.

Niestety do tej drugiej grupy musimy i siebie zaliczyć, bowiem nie docenialiśmy w swoim czasie nawoływań Śniadeckiego J., który mówił, że „wychowanie należy zaczynać od fizycznego urabiania, fizyczna bowiem strona człowieka jest podstawą jego umysłowości i moralności".

Dopiero ostatnie postulaty obronności kraju i zachowania bytu niepodległego, zwróciły uwagę na stan fizyczny współczesnych pokoleń, które muszą być dostatecznie przygotowane i odporne na trudy i znoje wojny, która jak senna mara obłąkańczo pobrzękuje piszczelami ludzkiemi i wisi nad światem niczem miecz Demoklesa.

Wczuwamy się dobrze w dzisiejsze nastroje i chcemy stan fizyczny obywateli naszego Związku podnieść do maxymum, bowiem „ciało musi mieć siłę by służyć duchowi — im silniejsze, tem łatwiej poddaje się rozkazom ducha" (Rousseau).

Niech ten Informator Sportowy będzie dla nas wszystkich jednym ze środków i wspólną platformą do rzeczowych wypowiadań się na temat w. f. i sportu.

Początkowo obejmuje on szczupłe ramy, nie wątpimy jednak, że ty obywatelu czytelniku przyczynisz się do ich rozbudowania przez czynny udział w naszych zamierzeniach.

Oby myśl raz zapoczątkowana pomyślnie rozwijała się i znalazła swoje ucieleśnienie w rzetelnych konkretach pracy.

Czekamy co powiesz — nie zwlekaj zatem i napisz do nas, zainteresowanie Twoje naszym Informatorem, będzie dla nas już pewnym sukcesem i bodźcem do dalszej wytężonej pracy.

Wiadomości ogólne z Polski

Na marginesie ostatnich klęsk naszej organizacji piłkarskiej

Ostatnie wyniki naszej reprezentacji piłkarskiej nasuwają pytanie, co jest powodem obniżenia się naszej klasy piłkarskiej. Zastanówmy się nad tym, lecz przede wszystkim przejrzyjmy nasz skład osobowy reprezentacji. Stan personalny wygląda następująco:

Krzyk (Mrugałła)

Szczepaniak — TWÓRZ

Góra — NYC (Piec II.) — Dytko

Piątek — Wilimowski

Wostal (Piec I.) — MATIAS (Wostal) — Wodarz

Bramkarz: Krzyk nie nasuwa żadnych wątpliwości, jest na poziomie, a talent jego jeszcze nie osiągnął pełnego zenitu. Mrugałła jest dobrym zastępcą.

Obrona: Szczepaniak i Twórz uchodzi obecnie za najlepszą parę, lecz charakterystyczną rzeczą jest fakt, że do chwili kiedy mieliśmy na obronie Martynę i Bułanowa (w ich dobrej formie) zawsze nasza pomoc była kośćcem drużyny i uchodziła za b. silną formację.

Tymczasem przy obecnej obronie, rzekomo dobrze grającej, pomoc wypada wprost beznadziejnie — coś tu jest w nieporządku. Cała rzecz mianowicie tkwi w tym, że nasi obecni obrońcy dobrze i efektownie wykopują piłkę (czysto i dość daleko), ale na tym kończą się ich umiejętności. Ani dobrze się ustawiają, ani też wcale „nie wchodzą w graczy" drużyny przeciwnej, zmuszając, a nawet tyranizując do tego własną pomoc, nastawioną tym samym zbyt defenzywnie.

Krótko mówiąc obrońcy nasi lubią pójść tylko „na czystą" piłkę wykopać ją i otrzymać za to tysiące oklasków od rozhisteryzowanej widowni. Tymczasem gry ciałem zupełnie nie stosują, nie mając ku temu odpowiedniej „masy" i budowy.

Pomoc: jest zupełnie dobrą częścią drużyny, nie może jednak ujawnić swych rzeczywistych walorów ze względów wyżej opisanych. Środkowi pomocnicy NYC i PIEC II. stoją na jednym szczeblu umiejętności piłkarskich, nie wyróżniając się specjalnie niczem poza nadzwyczajną pracowitością. Tutaj trzebaby było poszukać gracza o większej kulturze gry, a przede wszystkim inteligencji.

Atak: Zacznijmy od lewej strony — Włodarz i Wilimowski są najlepszą częścią napadu i drużyny, chociaż ostatnio głosy prasy wiele im zarzucają, to jednak trudno, żeby tych dwóch ludzi ciągle wygrywało wszystkie mecze całej drużynie. Przecież forma gracza jest niestała i zmienna. Wszyscy mogą zawodzić, tylko tym dwom nie wolno — śmieszne rozumowanie.

Środkowych napastników ostatnio widzieliśmy kilku, których więcej wolelibyśmy nie oglądać, najprzykrzejsze wrażenie jednak robi rekonwalescent „inwalida" Matias, który ze względu na chore nogi, boi się formalnie zetknięcia z przeciwnikiem. Na tym miejscu musi się znaleźć osobnik ogólnie sprawny i inteligentny.

Prawa strona, to tylko tank Piątek, nie jest on artystą-wirtuozem, ale rzetelnym rzemieślnikiem, on też pełni w pewnej mierze funkcje 4-go pomocnika, środkowego napastnika, a nawet i łącznika, którym w zasadzie jest. Wostal — przeniesiony ze środka na prawe skrzydło nie przedstawia jeszcze nic skrystalizowanego. O Piecu I. wogóle pisać nie warto, należy się tylko dziwić uporowi p. Kałuży, który go tradycyjnie chyba wstawia do reprezentacji, mimo że gracz ten absolutnie nic do gry nie wnosi, poza desperackim bieganiem i ciągłym potrząsaniem bezkonkurencyjnie długą czupryną.

Przypatrując się całości widzimy przede wszystkim brak rasowych obrońców (jak np. Martyna—Bułanow w ich reprezentacyjnej formie) środkowych — pomocy i napadu oraz prawoskrzydłowego, w sumie 5 graczy nie nadających się do drużyny. Nic więc dziwnego, że pozostałych 6 graczy mimo najszczerszych chęci nie może wygrać meczu całej reprezentacji — z tym się chyba każdy zgodzi. W odniesieniu do całości drużyny trzeba jeszcze wspomnieć o kompletnym braku szybkości i całkowitej nieumiejętności biegania.

Na zasadzie ostatnich meczów z Jugosławią, Norwegią i Francją śmiało możemy powiedzieć, że jeżeli najpowolniejszy z Francuzów przebiegłby 100 m. w 12 sek., to wątpić należy czy nasz najszybszy zrobiłby na tym dystansie 13 sek. Drugi pewnik, że z drużynami technicznymi wolnymi robimy zawsze dobre wyniki, ale z szybkimi zawsze przegrywamy, brak nam tu zaprawy ogólnej lekkoatletycznej. Trzecia rzecz to dopływ nowych sił. Piłka nożna jest sportem ciężkim, przygotowanie do gry wymaga wielkiego nakładu pracy, sama gra, jak się widzi dzisiaj, prowadzona wszelkimi dozwolonymi i niedozwolonymi sposobami wykańcza nie jednego dobrze zapowiadającego się gracza, wreszcie wszelkie libacje i orgie po wygranych meczach „dobijają" młodych i starych graczy.

Przy takich stosunkach należy brać graczy zupełnie świeżych, zdolnych jeszcze do 100% wyładowań, w przeciwnym razie będą wynikały takie paradoksy a la nasza II reprezentacja, która ostatnio grała z Łotwą w Rydze pod mianem „młodej", a gdzie wielu graczy było mocno sfatygowanymi „wirtuozami" liczącymi sobie około 30 lat.

Uważajmy zatem, aby nasza „młodzież" nie wystąpiła wkrótce na boisko z siwymi brodami.

STANISŁAW MARUSARZ

Państwowa Nagroda Sportowa, jako symbol największych zasług położonych dla zawodniczego sportu polskiego, za rok 1938 dostała się w godne góralskie ręce Stanisława Marusarza. Wybór nadzwyczaj trafny, bowiem popularnie zwany „Staszek" reprezentuje prawdziwy typ sportowca - dżentelmena, który dla imienia sportu polskiego zdziałał bardzo wiele. Karierę sportową rozpoczął już w 13 roku życia, wprowadzając w zdumienie swojemi skokami wytrawnych znawców narciarstwa.

Z latami z małego chłopca wyrósł dorodny i pięknie zbudowany młodzieniec — wspaniały okaz góralskiej rasy. Stał się zawodnikiem nietylko bezkonkurencyjnym w kraju, ale też groźnym przeciwnikiem dla extraklasy europejskiej. Gdzie tylko startował, czy to były Tatry, Alpy, czy Skandynawskie masywy tam najwięksi faworyci drżeli o pierwsze miejsce. On pierwszy spędził błogi sen z powiek królom nart — Norwegom.

W zeszłym roku na FIS-ie w Lahti, gdzie oficjalnie zdobył wicemistrzostwo świata w skokach narciarskich, stał się właściwie królem skoczków. Potwierdzają to zdania jego przeciwników, którzy po mistrzostwach obiektywnie stwierdzili, że Marusarz został wyraźnie pokrzywdzony odebraniem mu pierwszego miejsca, na które sobie bezwzględnie zasłużył. Wszyscy się oburzali na zespół sędziowski, który go zbytnio ukarał za małe usterki stylowe, wszyscy, tylko nie sam Marusarz. Ten człowiek nie mający w sobie ani krztyny zarozumiałości, zdyscyplinowany typowy sportowiec spokojnie spoglądał po otaczających go kolegach i ze spokojem, ale pewną zaciętością powtarzał: „nic to, jeszcze ja im pokażę".

W życiu prywatnym jest również skromnym małowymagającym człowiekiem, dzierżawcą schroniska na Pysznej. „Nie kupczył" nigdy własnym głośnym imieniem dla celów zdobywania gotówki.

Nie zarabiał jako instruktor P. Z. N., bo nim być nie chciał, nie założył sobie sklepu sportowego, by jak inni dzięki „znanej marce" drzeć z naiwnych ludzi podwójne ceny za sprzęt narciarski, jako prawdziwy amator nie tworzył szkół narciarskich, by przy „lekkim chlebie" napełniać „mamoną" kieszenie. Żył i żyje dla sportu, nie czerpiąc z niego osobistych korzyści. Narciarstwo umiłował szczytnie, idealnie, jest ono dla niego potrzebą ciała i duszy.

Wyróżnienie, jakie go spotkało z racji przyznania mu Państwowej Nagrody Sportowej, będzie niewątpliwie dla niego zachętą do dalszej wytężonej pracy dla dobra imienia sportu polskiego i chociaż z czasem odejdzie jako czynny zawodnik, to jednak imię jego stanie się dla następców wiecznym symbolem zwycięstwa, jakie osiąga się przez stalowe mięśnie, brawurę i upór.

Adres Redakcji i Administracji: Kielce, Dom W. F. i P. W. Tel. 11-12.

Redaktor odpowiedzialny: Zieleniewski Sławomir.

LEKKAATLETYKA

Z cyklu działów sportu w b. numerze podajemy lekkąatletykę sport podstawowy, najbardziej wszechstronny t. zw. „królowę sportów", w następnych numerach podamy następne.

Plan rocznego uprawiania ćwiczeń i treningu z podziałem na okresy.

1. Forma ćwiczeń w okresie przygotowawczym
(okres zaprawy zimowej)

Podstawą ćwiczeń w tym okresie będzie gimnastyka i odpowiednie sporty. Należy bowiem przez zaprawę zimową utrzymać kondycję fizyczną dając wszechstronne ćwiczenia organizmowi. Ta gimnastyka powinna być stosowana każdego dnia, w razie niemożliwości przynajmniej trzy razy tygodniowo. Co do uprawiania sportów to dla l. a. najlepszymi są w tym czasie gry sportowe (koszykówka i siatkówka), specjalnie dla biegaczy—boks, a dla wszystkich marsze i biegi naprzełaj. Przygotowanie techniczne obejmuje ćwiczenia stosowane, czyli specjalizację. I tak skoczek o tyczce musi pamiętać o podporach, wymykach, wychwytach, o mięśniach ramion i brzucha. Biegacz przez płotki musi robić dużo ćwiczeń specjalnych, jak różne skłony tułowia z podnoszeniem nogi naprzemian, przenoszenie nogi ugiętej, jak przy płotkach, nad skrzynią, szpagaty i t. p. Ćwiczenia przygotowawcze techniczne mają za zadanie podtrzymanie koordynacji t. j. współpracy między pracą myśli, przewodnictwem nerwowym, a pracą mięśniową. Cwiczenia te należy robić z umiarkowaniem bez niepotrzebnych wysiłków.

2. Forma ćwiczeń w okresie wstępnym
(okres końca zimy i początku wiosny)

Ćwiczący w tym okresie mają za cel osiągnięcie techniki i stylu. Okres najbardziej łatwy do przemęczenia, bowiem po słabej stosunkowo zaprawie zimowej, każdy rwie się zbyt intensywnie do pracy. Trenerzy muszą tu kategorycznie i ostro występować. Ze względu na łatwość przeziębienia należy przypilnowywać, by ćwiczący ubierali się ciepło. W początkach tego okresu odczuwa się często bóle mięśni lub stawów. Nie stanowią one poważniejszego niebezpieczeństwa jeżeli zaprawa jest natychmiast przerwana. Ćwiczenia techniczne w tym okresie wymagają długiej żmudnej pracy, ale dają w sezonie 3/4 wyniku.

3. Forma ćwiczeń w okresie właściwym
(okres późnej wiosny, lata i jesieni)

Jeżeli w okresach poprzednich mówiliśmy tylko o ćwiczeniach, to teraz musimy już pomyśleć o treningu, zbliżają się bowiem zawody. Normą dojścia do formy jest czas 2—3 miesięcy. Szybsze dochodzenie do formy jest niewskazane ze względu na możliwość przemęczenia i zbyt szybkie jej utracenie. Zależnie od terminarza ważniejszych zawodów trener, czy instruktor układa plan treningu. Przytem należy uwzględnić pewnik stwierdzony, że długodystansowcy dochodzą prędzej do formy, niż sprinterzy, bowiem mniej pracują nad opanowaniem stylu. Miotacze długo dochodzą do formy, ale też długo w niej się utrzymują, natomiast sprinterzy b. prędko ją tracą.

Tygodniowy program zaprawy lekkoatletycznej.

Ogólnie zaprawa składa się z dwóch działów:
1. Ćwiczeń ogólnych
2 „ technicznych

Ćwiczenia ogólne podtrzymują i zwiększają stopień wyrobienia kondycyjnego oraz wzmacniają wszechstronnie organizm. Cwiczenia techniczne obejmują doskonalenie techniki ze specjalnym uwzględnieniem stylu odpowiadającego najbardziej danemu typowi antropologicznemu. Zaprawa taka powinna odbywać się w 2—3 godz. po jedzeniu, minimum 3 razy w tygodniu, najlepiej: w poniedziałki, środy i piątki.

Taki program tygodniowy wyglądałby następująco:

poniedziałek	— zaprawa ogólna, kondycyjna i techniczna
wtorek	— przerwa
środa	— jak poniedziałek
czwartek	— przerwa
piątek	— jak poniedziałek
sobota	— kąpiel, lub łaźnia parowa
niedziela	— przerwa

Czas zaprawy l. a. powinien trwać od 1 godz. do 1.30, przytem ćwiczenia ogólne i kondycyjne powinny trwać od 15—30 minut, natomiast zaprawa techniczna od 30 min. do 1 godz. W miarę wolnego czasu i stopnia sprawności fizycznej, zaprawnę można stosować w tygodniu od 4—5 razy, dodając wtorki i czwartki na lekki trening techniczny. W planie zaprawy zawodniczej należy uwzględnić:

1. przygotowanie boiska, urządzeń i sprzętu,
2. ilość ćwiczących:
   a) juniorów — uprawiających ogólnie lekkoatletykę,
   b) seniorów — specjalizujących się w biegach, skokach, lub rzutach,
3. zapewnienie opieki instruktorskiej lub trenerskiej,
4. zapewnienie opieki lekarskiej,
5. ułożenie terminarza ćwiczeń z uwzględnieniem ilości czasu i pory dnia, w których zawodnicy ćwiczą,
6. zaprowadzenie dziennika treningów dla przeprowadzania kontroli zaprawy przez organa kierownicze i lekarza.

Zagadnienie pracy i odpoczynku w l. a.

Usprawnienie, a zatem wynik osiąga się przy umiejętnym stosowaniu odpoczynku po i w czasie pracy. U początkujących momentów odpoczynku w czasie pracy jest niewiele, skutkiem tego męczą się oni nadmiernie i popadają w stan przetrenowania, z którego nie mogą wyjść trenując nadal zbyt intensywnie. Odpoczynek w czasie pracy jest formą b. trudną do uzyskania, jednak konieczną. Biegacz musi znaleść w sobie zdolność rozluźnienia mięśni — sprinter robi to w chwili przenoszenia nóg w powietrzu, średnio i długodystansowiec w momencie kiedy noga zakroczna przechodzi wahadłowo koło kolana nogi wykrocznej. U miotaczy i skoczków rozluźnienie trzeba otrzymać natychmiast po rzucie, czy skoku. Między poszczególnymi wysiłkami należy zawsze pamiętać o odpoczynku i doprowadzeniu ustroju do warunków względnej równowagi funcjonalnej.

Stosunek tempa pracy do wysiłku w l.a.

Nie ilość wykonanej pracy decyduje o wysiłku, ale tempo w jakiem została ona wykonana. W okresie wstępnym tempo pracy, a wysiłek, stanowią przedewszystkiem ważne zagadnienie doboru ćwiczeń dla prowadzącego. I tak dla przykładu przebiegnięcie 200 metrów maxymalną szybkością, jest większym wysiłkiem, niż trzykrotny bieg na 300 m. wolnym tempem. Lekkoatleta nie mający pełnej formy fizycznej, musi wykonywać dużo pracy w wolnym tempie. Kilkanaście (15—20) rzutów dyskiem, czy kulą na styl na niewielką odległość przynosi korzyść, gdy tymczasem 3—5 rzutów „na siłę" do granic możliwości daje ujemne wyniki. Podobnie wolny swobodny marsz na 10—15 klm. wzmacnia organizm, gdy tymczasem ostry bieg na 1000 m. może nieraz zaszkodzić. Przy należytej formie fizycznej organizm jest zdolny do przyjęcia ostrego tempa bez nadzwyczajnego wysiłku. Wówczas to trzeba ćwiczyć szybkość. I tak wskazanym jest, aby średnio i długodystansowcy ćwiczyli sprinty np. 3 x 200 m. z paru minutowemi przerwami, w czasie których doprowadza się organizm do względnego wypoczynku. Otrzymują przez to większą wytrzymałość, aniżeli biegając 2—5 klm. Ogólnie musimy trzymać się zasady, że z początkiem sezonu dajemy dużo ćwiczeń długotrwałych w wolnym tempie. Praca ta rozwija i wzmacnia organizm. Miotacze rzucają w tym czasie wiele, ale lekko na styl. Skoczkowie wzmacniają stawy skokowe przez trening na styl na niskich wysokościach. Biegacze robią marszobiegi i biegi naprzełaj.

Trening i jego korzyści dla ustroju ludzkiego

Według znanego fizjologa Missiury W. „ostateczny wynik treningu wyraża się w wytworzeniu tych optymalnych warunków czynościowych, które decydują podczas pracy o maximum jej wydajności, przy najdalej posuniętym zaoszczędzeniu kosztu fizjologicznego".

Dzieje się to głównie dzięki wzmożeniu sprawności płuc, serca i mięśni. Trening odtłuszcza i odwadnia organizm, skutkiem tego zmniejsza się w organizmie ilość metabolitów (produkty znużenia), wzmaga się czynność serca, płuc oraz nerwów. I tak serce, które już w samej budowie uległo pewnemu przerostowi (zwiększenie siły skurczu) wysyła łatwiej odpowiednie ilości krwi do zatrudnionych w danej pracy mięśni, płuca zaś pobierają łatwiej potrzebną ilość tlenu, a wydzielają szybciej dwutlenek węgla, mięśnie natomiast wytwarzają mniej produktów znużenia, a zatem mniej się męczą i są bardziej czułe na podnięty nerwowe. Pozatem w chemizmie krwi następuje cały szereg zmian, jak zwiększenie aparatu buforowego (rezerwa alkaliczna), który równoważy wytwarzającą się podczas pracy kwasowość. Ogólnie mówiąc trening jest udoskonaleniem czynności koordynaayjnej aparatu mięśniowo-nerwowego.

R. J. Aoke wielki znawca sportu stany wyćwiczenia i wytrenowania zupełnie słusznie różnicuje. Przez wyćwiczenie rozumie on uprawianie różnorodnych ćwiczeń, przy pomocy których osiąga się naturalność ruchów. Sportowiec musi być stale w stanie wyćwiczenia, dzięki któremu znajduje się on w pewnej formie, która pozwoli mu do rozpoczęcia t. zw. treningu. Treningiem zaś nazywa systematyczną celową pracę dla przyzwyczajenia całego organizmu człowieka do osiągnięcia wielkich wysiłków w pewnym ściśle określonym czasie. Wynika z tego wyraźnie, że cały rok nie można trenować, ale tylko ćwiczyć. Dochodzenie do formy wielkiej (zawodniczej) zależne jest od budowy ściśle mówiąc od typu antropologicznego.

Astenicy (osobnicy suchej budowy, szczupli, wysocy) osiągają najlepszą swoją formę po 6—8 tygodniach treningu właściwego (zawodniczego), natomiast typy mięśniowe (atletyczne) potrzebują 12 tygodni do osiągnięcia maxymalnej formy. Trzeba jednak pamiętać, że do treningu właściwego można przystąpić dopiero po osiągnięciu stanu wyćwiczenia.

KRONIKA

Wiadomości z F. I. S-u.

Brak śniegu w Zakopanem bynajmniej nie przestraszył organizatorów — śnieg zwieziony z gór zmagazynowano na północnych stokach i środkami chemicznymi utrzymuje się go w należytym stanie. Imponująco wygląda ten wysiłek organizatorów, którzy wychodzą z założenia, że czy nowy śnieg spadnie czy też nie, to jednak F. I. S. musi się odbyć.

Z mistrzostw hokejowych świata.

Polska reprezentacja hokejowa odniosła piękny sukces bijąc hokejową reprezentację Holandii w stosunku 9:0 i kwalifikując się tym do półfinałów.

Ogólnie po wygranych meczach z Węgrami 5:3 i 3:0 oraz porażce 0:4 z Niemcami, Polska sklasyfikowała się na szóstym miejscu.

Centralny Okręgowy Związek Piłki Nożnej.

Projekt i inicjatywa działaczy Podokręgu Kieleckiego ma wielkie szanse przejścia na Walnym Zgromadzeniu P. Z. P. N. Tym sposobem „rozparcelowane" pod względem sportowym województwo kieleckie po mału ulegać będzie centralizacji i samostanowieniu o sobie.

Rozbudowa sportu na terenie wsi.

Staraniem i zarządzeniem P. Wojewody Kieleckiego dr. Dziadosza w okresie lat czterech każdy powiat będzie musiał wykazać się posiadaniem wzorowego stadionu wiejskiego wraz ze świetlicą, gdzie w zimie będzie można przeprowadzać zaprawę i przygotowanie do sezonu właściwego.

Wydawca: Związek Strzelecki — Podokręg Kielecki.

Drukarnia Jan Łęski, Kielce, Sienkiewicza 14. Telefon 16-17.